كيف نساعد أطفالنا على صيام رمضان؟

إعداد

القسم العلمي بدار طويق

مصدر هذه المادة:





بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

الحمد لله والصلاة السلام على رسول الله ﷺ وبعد، فإن الله - سبحانه — قد وهبنا من نعمته أبناء هم من زينة الدنيا، ونعمة منه - سبحانه وتعالى - ومن شكر نعمته - عز وجل - أن نحسن تنشئتهم كما يحب ربنا ويرضى؛ فينبتوا رجالاً يحملون راية هذا الدين القويم، ويحمون حماة، ويذودون عن حياضه، كما يرفعون شأن أمتهم ويرتقون بها بين أمم العالمين.

وعبادة الصوم عبادة روحية عظيمة، ولها أثرها التربوي والإيماني الرائع الذي يطهر النفوس ويزكيها ويهيئها للعبودية التامة؛ ومن ثم لزم تربية الأولاد عليها واستغلال فرصتها كمحضن تربوي مؤثر، وشهر رمضان — بما له من فضيلة، وبما فيه من شعائر — هو بيئة صحية مناسبة لبث تلك العبادة الإيمانية الرقراقة في قلوب ونفوس الأبناء.

والصوم مسؤولية جسيمة لما يتطلبه من جهد ومشقة وصبر وقوة إرادة، وهو فريضة يثاب فاعلها، ويعاقب تاركها، ولا ينبغي أن ندع أطفالنا حتى يباغتهم الصوم دون أن يستعدوا له؛ بل الواجب إعدادهم حتى يترقبوه بشوق وشغف، فكيف نجعل من لحظات الصيام سعادة في قلوب أولادنا؟ وكيف نصير (رمضان) عرساً ينتظره أبناؤنا؟!

وقد أعددنا في هذا الكتيب دليلاً علمياً عملياً للتعامل التربوي الناجح مع هذه القضية المهمة في حياتنا، جمعناه من أقوال العلماء والأطباء والمهتمين بالتربية آملين أن يكون سبيلا مباركاً لتربية أبنائنا على هذه العبادة العظيمة، وصولاً بهم إلى الصلاح المأمول والأمل المنشود.

الناشر

حدثي صغيرك عن رمضان

نعم هو صغير.. ليس في سن التكليف.. لكنه يعيش، ويكبر في كنف أسرة مسلمة.. ينتعش بأنفاسها.. ينعم في سكينة إيمانها، فدعيه يعيش إحساسها بشهر رمضان.

أخبريه إن سألك: لماذا تغير موعد الغذاء، ولماذا نستيقظ ليلاً، لنتناول السحور، ولماذا لا تعدين وجبة الإفطار كما هي عادتك كل صباح..؟

وإن لم يسأل حدثيه أنت عن رمضان، من المهم أن تشكلي وعيه الديني في هذه السن الصغير.

ادخلي عالمه الصغير، وأخبريه عن فرحك والأسرة بقدوم شهر تنتظره الأمة الإسلامية بفارغ الصبر؛ لتغسل فيه ذنوبها، وتتقرب إلى الله، وتنشد الجنة أملا..

حدثيه عن فضل هذا الشهر الكريم وأبواب الجنة التي تفتح للتائبين العابدين، وأنه فرصة ليزيد المؤمن حسناته.

أخبريه بلغته عن معاني رمضان؛ الصوم، العبادة، الصلاة، الترتيل، الذكر، الإحساس بالآخرين، التكافل الدعاء، التقرب من الله في كل ما نفعل.

أخبريه أن كل عمل من الأعمال الخيرية التي يقوم بها مبتغيا وجه الله تعالى، دونما رياء أو كبر له أجره المضاعف الذي يصل إلى سبعين ضعفاً.

ومن المفترض قبل ذلك كله أنك حدثته — سابقاً – عن الجنة

والنار، وعما يمكن أن يجد في كل منهما.

اربطي صغيرك بخالقه، عرفيه بسير السلف بدءاً من رسول الله ﷺ وأصحابه والتابعين، وأخبريه، قصي له سيرهم، اجعليها قصة قبل النوم، فالأطفال أكثر ما يتعلمون عن طريق القصص.

رغبيه في كتاب الله عز وجل تلاوة وحفظاً وتعلماً وتدبراً، رددي معه قراءة آيات صغيرة من القرآن الكريم كل يوم، لتجديه قد حفظها مع نهاية الشهر.

عليك تدريب صغيرك على الطاعة منذ نعومة أظفاره، عوديه على الصيام بأن يصوم أول الأمر بعض النهار، ويفطر بعضه، ثم يصوم بعض الأيام، ويفطر أخرى على قدر تحمله، ولنا في السلف الصالح أسوة، فعن الربيع بنت معوذ قالت: (ونصوم صبياننا الصغار منهم، ونذهب إلى المسجد، فنجعل لهم اللعبة من العهن، فإذا بكى أحدهم على الطعام أعطيناهم إياه حتى يكون عند الإفطار) وقد ثبت أن رمضان هو أنسب الأوقات لتدريب الأطفال على أداء التكاليف الدينية في سن مبكرة، حيث دلت الدراسات والأبحاث الميدانية الحديثة التي أجريت على مجموعات من الأطفال الذين يصومون شهر رمضان أن نموهم النفسي والبدني أحسن بكثير من غيرهم، وأنهم أكثر قدرة على تحمل المسؤولية.

فدعيه إذا يشارككم الاستمتاع بعبادة الصوم، وإن قال العلماء: إنه ليس بواجب، ولكن ليتمرن الطفل عليه، قاسوه على الصلاة، والأمر بها) «**مروا أولادكم بالصلاة، وهم أبناء سبع، واضربوهم عليها وهم أبناء عشر**».

تدرجي معه في الصوم عدة ساعات من النهار وهكذا، كافئيه عن كل يوم يصومه، وعوديه من الآن أن يشارككم نظامكم في هذا الشهر، فيجلس معكم إلى مائدة الإفطار؛ ليسمع الدعاء، ويشارك الكبار فرحتهم.

فإن وجدته جائعاً أخبريه عن أطفال يجوعون، ولا يفطرون، وأنه على الأقل سيأتي الوقت الذي يفطر فيه على ما لذ وطاب، ولكن ماذا عن هؤلاء الأطفال الذين، لا يجدون لقمة تسد رمقهم؟!

حدثيه عن نعمة الأمان التي يعيشها، وأخبريه عن أطفال المسلمين الذين يعانون الظلم والقسوة والجوع أيضا، واطلبي منه الدعاء لهم، كما كان سيدنا عمر بن الخطاب – رضي الله عنه – يسأل الأطفال الدعاء له عله يستجاب.

شهر رمضان محضن تربوي عظيم لأطفالنا، لأن الأجواء الإيمانية الجماعية فيه تغرس في نفوس أبنائنا الكثير من المعاني التربوية، لذا احرصي أن تعلميه فيه الكثير من المعاني والأخلاقيات الإسلامية؛ علميه معاني الصوم السامية لترسخ في نفسه أسس الرحمة والعطف على الضعيف والفقير، عرفيه بحقوق الوالدين وحقوق المسلم على أخيه وحقوق الأقارب والجيران والأصدقاء والمعلمين.

حببي إليه الصدق، العفو، الإحسان، البر، قضاء الحوائج، الإيثار، والكرم، وحذريه من الكذب، السرقة، العقوق، الظلم، الحسد، والغيبة والنميمة.

علميه شيئا من السنة والأذكار النبوية كأن يقول (بسم الله)

قبل بدء الطعام، و(الحمد لله) عند الانتهاء منه، ويردد مع الأذان، ويقول الدعاء بعده، وكذلك أذكار النوم والاستيقاظ ودخول المنزل والخروج منه.

حببيه في شخصية الرسول ﷺ ونشئيه على شريعته العطرة وأخلاقه الحسنة، وعلميه الصلاة عليه، كلما ذكر اسمه ﷺ.

عرفيه أركان الإيمان الستة «**الإيمان بالله وملائكته، وكتبه، ورسله، واليوم الآخر، والقدر خيره وشره**».

وأركان الإسلام الخمسة «**الشهادتين، وإقامة الصلاة، وإيتاء الزكاة وصوم رمضان وحج البيت لمن استطاع إليه سبيلاً**».

لقني طفلك كلمة التوحيد «**لا إله إلا الله، محمد رسول الله**»، وأخبريه أن الله يراه ويسمعه، ويعلم كل تصرفاته.

أيقظيه ليلاً ليشارككم طعام السحور، وإن كان صبيا دعيه يرافق أباه إلى صلاة الفجر في المسجد.

دعيه يشاهدك، وأنت تؤدين العبادات، وأخبريه عنها، علميه بعض الأذكار ورردديها معه.

ارفعي صوتك قليلاً وأنت تتلين القرآن ليسمع ما تقرئين، فالطفل في هذه السن يرغب بتقليد الكبار، فاجعلي نظامك كله في رمضان عبادة ليتشرب ذلك في فكره وعاداته وذاكرته.

لا تتركيه فريسة للتلفزيون، وإن كان فاختاري له القنوات الدينية التي يمكن لثقة فيما تقدمه.

ولنتذكر معا أن نعمة الأولاد مسؤولية وأمانة، يسأل عنها الوالدان يوم القيامة «**كلكم راع في أهله، وهو مسؤول عن رعيته**».

وقال ابن القيم رحمه الله: فمن أهمل تعليم ولده ما ينفعه، وتركه سدى فقد أساء غاية الإساءة، وأكثر الأولاد إنما جاء فسادهم من قبل الآباء وإهمالهم، وترك تعليمهم فرائض الدين وسننه، فأضاعوهم صغاراً، فلم ينتفعوا بأنفسهم، ولم ينفعوا آباءهم كباراً. وللأسف إن كثيراً من الآباء يشتكون أن أبناءهم يفطرون في رمضان أو يدخنون في نهاره، للأسف هذه النماذج موجودة في مجتمعاتنا المسلمة، وما هي إلا محصلة لتقصير الآباء في غرس معاني حب شهر رمضان في نفوس أبنائهم وهم صغار.

موقع لها أون لاين

للصغار فقط..

في رمضان

مجموعة مختارة من فتاوى العلماء حول صيام الأحبة الصغار

متى يجب أن يصوم الطفل؟

س: متى يجب أن يصوم الطفل، وما حد السن الذي يجب عليه الصيام؟

ج: يؤمر الصبي بالصلاة إذا بلغ سبعاً، ويضرب عليها إذا بلغ عشراً، وتجب عليه إذا بلغ. والبلوغ يحصل: بإنزال المني عن شهوة، وبإنبات الشعر الخشن حول القبل، والاحتلام إذا نزل المني، أو بلوغ خمس عشرة سنة. والأنثى مثله في ذلك، وتزيد أمرا رابعاً وهو: الحيض.

والأصل في ذلك ما رواه الإمام أحمد، وأبو داود عن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده قال: قال رسول الله ﷺ: «**مروا أبناءكم بالصلاة لسبع، واضربوهم عليهم لعشر سنين، وفرقوا بينهم في المضاجع**».

وما روته عائشة رضي الله عنها عن النبي ﷺ أنه قال: «**رفع القلم عن ثلاثة: عن النائم حتى يستيقظ، وعن الصبي حتى يحتلم، وعن المجنون حتى يعقل**» [رواه الإمام أحمد].

وأخرج مثله من رواية علي رضي الله عنه، وأخرجه أبو داود،

والترمذي وقال: حديث حسن. وبالله التوفيق.

[اللجنة الدائمة للإفتاء، فتوى رقم: ١٧٨٧].

هل يؤمر الصبي المميز بالصيام؟!

س:هل يؤمر الصبي المميز بالصيام؟ وهل يجزئ عنه لو بلغ في أثناء الصيام؟

ج: الصبيان والفتيات إذا بلغوا سبعاً، فأكثر يؤمرون بالصيام ليعتادوه، وعلى أولياء أمورهم أن يأمروهم بذلك كما يأمروهم بالصلاة، فإذا بلغوا الحلم وجب عليهم الصوم.

وإذا بلغوا في أثناء النهار أجزأهم ذلك اليوم، فلو فرض أن الصبي أكمل الخامسة عشرة عند الزوال وهو صائم ذلك اليوم أجزأه ذلك، وكان أول النهار نفلا وآخره فريضة إذا لم يكن بلغ ذلك بإنبات الشعر الخشن حول الفرج، وهو المسمى العانة، أو بإنزال المني عند شهوة.

وهكذا الفتاة الحكم فيهما سواء، إلا أن الفتاة تزيد أمراً رابعاً يحصل به البلوغ وهو الحيض.

[الشيخ عبد العزيز بن باز، تحفة الإخوان ص:١٦٠]

صيام الصبي

س:هل يؤمر الصبيان الذين لم يبلغوا الخامسة عشرة بالصيام كما في الصلاة؟

ج: نعم، يؤمر الصبيان الذين لم يبلغوا بالصيام إذا أطاقوه كما كان الصحابة رضي الله عنهم يفعلون بصبيانهم.

وقد نص أهل العلم على أن الولي يأمر من له ولاية عليه من الصغار بالصوم من أجل أن يتمرنوا عليه، ويألفوه، وتتطبع أصول الإسلام في نفوسهم، حتى تكون كالغريزة لهم. ولكن إذا كان يشق عليهم أو يضرهم، فإنهم لا يلزمون بذلك، وإنني أنبه هنا على مسالة يفعلها بعض الآباء أو الأمهات، وهي منع صبيانهم من الصيام على خلاف ما كان الصحابة رضي الله عنهم يفعلون، يدعون أنهم يمنعون هؤلاء الصبيان رحمة بهم وإشفاقا عليهم، والحقيقة أن رحمة الصبيان: أمرهم بشرائع الإسلام، وتعويدهم عليها، وتأليفهم لها. فإن هذا – بلا شك – من حسن التربية، وتمام الرعاية.

وقد ثبت عن النبي ﷺ قوله: «**إن الرجل راع في أهل بيته، ومسؤول عن رعيته**» والذي ينبغي على أولياء الأمور بالنسبة لمن ولاهم الله عليهم من الأهل والصغار أن يتقوا الله تعالى فيهم، وأن يأمروهم بما أمروا أن يأمروهم به من شرائع الإسلام.

[الشيخ محمد بن صالح العثيمين، كتاب الدعوة:١/١٤٥، ١٤٦].

حكم صيام الصبي الذي لم يبلغ

س: ما حكم صيام الصبي كما أسلفنا؟

ليس بواجب عليه، ولكن على ولي أمره أن يأمره به ليعتاده،

وهو – أي الصيام في حق الصبي الذي لم يبلغ – سنة. له أجر في الصوم، وليس عليه وزر إذا تركه.

[الشيخ ابن عثيمين، فقه العبادات ص:١٨٦].

صوم الأطفال في رمضان

س: طفلي الصغير يصر على صيام رمضان رغم أن الصيام يضره لصغر سنه واعتلال صحته، فهل أستخدم معه القسوة ليفطر؟

ج: إذا كان صغيراً لم يبلغ، فإنه لا يلزمه الصوم، ولكن إذا كان يستطيعه دون مشقة فإنه يؤمر به، وكان الصحابة رضي الله عنهم يصومون أولادهم حتى أن الصغير منهم ليبكي فيعطونه اللعب يتلهى بها، ولكن إذا ثبت أن هذا يضره، فإنه يمنع منه، وإذا كان الله سبحانه وتعالى منعنا عن إعطاء الصغار أموالهم خوفا من الإفساد بها فإن خوف إضرار الأبدان من باب أولى أن يمنعهم منه، ولكن المنع لا يكون عن طريق القسوة فإنها لا تنبغي في معاملة الأولاد، فضلا عن تربيتهم.

[فتاوى ورسائل الشيخ: ابن عثيمين: ٤٩٣/١].

متى يجب الصيام على الفتاة؟

س: متى يجب الصيام على الفتاة؟

ج: يجب الصيام على الفتاة متى بلغت سن التكليف، ويحصل البلوغ بتمام خمس عشرة سنة، أو بإنبات الشعر الخشن حول الفرج، أو بإنزال المني المعروف، أو الحيض، أو الحمل، فمتى حصل

بعض هذه الأشياء لزمها الصيام، ولو كانت بنت عشر سنين، فإن الكثير من الإناث قد تحيض في العاشرة أو الحادية عشرة من عمرها؛ فيتساهل أهلها، ويظنونها صغيرة، فلا يلزمونها بالصيام، وهذا خطأ، فإن الفتاة إذا حاضت فقد بلغت مبلغ النساء، وجرى عليها قلم التكليف. والله أعلم.

[الشيخ عبد الله بن جبرين، فتاوى الصيام ص: ٣٤]

الفتاة إذا بلغت وجب عليها الصوم

س: كنت في الرابعة عشرة من العمر، وأتتني الدورة الشهرية، ولم أصم رمضان تلك السنة؛ علما بأن هذا العمل ناتج عن جهلي وجهل أهلي؛ حيث إننا كنا منعزلين عن أهل العلم، ولا علم لنا بذلك، وقد صمت في الخامسة عشرة، وكذلك سمعت بعض المفتين يذكر أن المرأة إذا أتتها الدورة الشهرية؛ فإنه يلزمها الصيام، ولو كانت أقل من سن البلوغ، نرجو الإفادة؟

ج: هذه السائلة التي ذكرت عن نفسها أنها أتاها الحيض في الرابعة عشرة من عمرها، ولم تعلم أن البلوغ يحصل بذلك؛ ليس عليهم إثم حين تركت الصيام في تلك السنة؛ إنها جاهلة، والجاهل لا إثم عليه، لكن حين علمت أن الصيام واجب عليها؛ فإنه يجب عليها أن تبادر بقضاء صيام الشهر الذي أتاها بعد أن حاضت، لأن الفتاة إذا بلغت، وجب عليها الصوم.

وبلوغ الفتاة يحصل بواحدة من أمور أربعة:

*أن تتم خمس عشرة سنة

*أن تنبت عانتها.

*أن تنزل.

*أن تحيض.

فإذا حصل واحد من هذه الأربعة؛ فقد بلغت، وكلفت، ووجبت عليها العبادات كما تجب على الكبيرة.

هل ألزم ابني الصبي بالصيام؟

س: لي ابن يبلغ من العمر اثني عشر عاماً، هل ألزمه بالصيام، أم أن صيامه اختياري، وليس واجباً عليه؟ علماً بأنه قد لا يطيق الشهر كاملاً، جزاكم الله خيراً.

ج: إذا كان الابن المذكور لم يبلغ، فلا يلزمه الصيام، ولكن يجب عليكم أمره بالصيام، إذا كان يطيقه حتى يتمرن عليه ويعتاده، كما يؤمر بالصلاة إذا بلغ عشراً، ويضرب عليها. وفق الله الجميع.

[الشيخ عبد العزيز بن باز، تحفة الإخوان ص: ١٧٢]

صيام رمضان يجب بالبلوغ

س: لدي بنت عمرها الآن ١٣ سنة، وعندنا اعتقاد بأن البنت لا تصوم حتى تبلغ سن الخامسة عشرة، لكن أفاد بعض الناس أن الفتاة إذا جاءها الحيض وجب عليها الصوم، وبعد هذا الأمر سألناها، وأفادت بأنه قد جاءها قبل ثلاث سنوات أتى وعمرها عشر سنوات، ولذا نريد أن نعرف الحقيقة هل تصوم بنت الخامسة عشرة أم من جاءها الحيض؟ وإذا كانت تصوم إذا جاءها الحيض،

ماذا نفعل بالثلاث سنوات التي فاتت، هل تصومها ؟ مع العلم بأننا جهال بذلك، وليس لدينا خبر من ذلك.

أرجو التكرم بالإجابة مع الشكر.

ج: أفيدك بأنه يجب عليها رمضان إذا بلغت، والبلوغ يحصل بأحد الأمور التالية:

*بلوغ خمس عشر سنة.

*الحيض.

*نبات الشعر الخشن حول الفرج.

*إنزال المني عن شهوة يقظة أو مناماً، ولو كانت سنها دون الخامسة عشرة.

وبناء على ذلك، فإنه يجب عليها قضاء ما تركت من الصيام بعدما بدأت تحيض، وقضاء الأيام التي حاضتها في رمضان، كما تجب عليها الكفارة، وهي إطعام مسكين عن كل يوم بسبب تأخير القضاء إلى رمضان آخر، ومقداره نصف صاع من قوت البلد عن كل يوم إذا كانت تستطيع الإطعام، فإن كانت فقيرة، فلا إطعام عليها، ويكفي الصوم. وفق الله الجميع لما فيه رضاه.

[مجموع فتاوى ومقالات متنوعة للشيخ عبد العزيز بن باز:١٥/١٧٣]

شروط صحة صيام الصغير

س: ما شروط صحة صيام الصغير؟ وهل صحيح أن صيامه

لوالديه؟

ج: يشرع للأبوين أن يعودا أولادها على الصيام في الصغر إذا أطاقوا ذلك، ولو دون عشر سنين، فإذا بلغ أحدهم أجبروه على الصيام، فإن صام قبل البلوغ، فعليه ترك كل ما يفسد الصيام كالكبير من الأكل ونحوه، والأجر له، ولوالديه أجر على ذلك.

[الشيخ عبد الله بن جبرين، فتاوى الصيام ص:٢٣].

س: هل يجب الصيام على الصغير؟

ج: الصغير الذي لم يبلغ لا يجب عليه الصيام، ولكن يدرب عليه بالأخص إذا قرب من البلوغ، حتى إذا بلغ سهل عليه الصيام، بخلاف ما إذا ترك حتى يبلغ، فإنه يجب منه صعوبة ومشقة.

وقد ثبت أن الصحابة كانوا يأمرون أولادهم بصوم يوم عاشوراء لما أمروا بصيامه.

قالوا: فإذا قال: أريد الطعام، أعطيناه اللعبة من العهن يتسلى بها حتى تغرب الشمس.

ابني الصغير يريد

أن يصوم فماذا أفعل؟

بين الشرع الحنيف أهمية تربية الأولاد على العبادات المختلفة من الصغر، فعن عبد الله بن عمرو بن العاص أن النبي ﷺ قال: «**مروا أولادكم بالصلاة لسبع، واضربوهم عليها لعشر**» [رواه أحمد] كما ثبت عن أصحاب النبي ﷺ أنهم كانوا يعلمون أبناءهم صوم يوم عاشوراء، قالوا: فكان إذا أحس بالجوع، وقال أريد الطعام أعطيناه اللعبة من العهن يتسلى بها حتى تغرب الشمس.

ونوضح بعضا من الأمور الهامة المتعلقة بالصوم خاصة فيما يتعلق بالأولاد كما يلي:

١- معلوم أن الصوم أشق من الصلاة على الصغير، لذلك فاستحباب التدريب عليه إنما يكون من السابعة، وليس قبلها كما بين كثير من أهل العلم.

٢- يمكن للأبوين أن يدربا أبناءهما على الصوم قبل ذلك السن – سن السابعة – ولكن لا على صوم اليوم كاملاً، ولكن على بعضه بقدر طاقة الولد وما يتحمله، وليكن ذلك بالتدريج سواء في سنوات عمره أو بالتدريج في صيام ذات الشهر، فيمكن في البداية تدريبه على بعض الساعات ثم زيادتها يومياً بصورة تدريجية مقبولة متناسبة ومتوائمة مع حال الولد.

٣- يخطئ بعض الآباء بمنع أبنائهم عن الصوم مطلقاً برغم رغبتهم فيه وحبهم له وقدرتهم عليه، والوالد عندئذ يرتكب خطأ تربوياً ملحوظاً، حيث يمنع ولده عن طاعة لها أثرها الإيجابي في توجيه سلوكه وتقويمه.

٤- إذا علم الوالدان من ابنهما الضعف الصحي وعدم القدرة على تحمل ذلك، فليس أقل من تدريبه على الصوم بعض ساعات النهار بقدر تحمله.

٥- ينبغي استغلال شعائر الصوم ومتعلقاتها في التأثير في الأبناء، ومن أهم ذلك عبادة السحور، فقد قال النبي ﷺ «**تسحروا فإن في السحور بركة**»[متفق عليه] من رواية أنس، وكذلك المسارعة إلى الإفطار فور الغروب، كذلك الدعاء عند الفطر وغيره مما يتعلق بالصوم من السنن الثابتة.

٦- أجر صوم الصغير يكتب له، فهو يزيد من حسناته، كما أن للوالدين أجرا كبيرا في ذلك أيضا، ففي الصحيح أن امرأة رفعت صبيا لها، وقالت: يا رسول الله، ألهذا حج؟ فقال: «**نعم ولك أجر**» فأجر الصبي من العمل الصالح لا يمنع أجر الوالدين، بل أجرهما محفوظ، والله ذو الفضل العظيم.

٧- إذا بلغ الصبي أمر بالصوم، فإن صام أثنى عليه، وإلا أجبره والده على الصوم، ولا تهاون في ذلك بحال، بل يجب عليه تعلم أحكام الصوم الأساسية، وأن يلزم نفسه بها.

٨- ينبغي للوالدين أن يبثوا في أبنائهم حكمة الصوم العظيمة،

وكيف أن له أجرا ليس كأجر كل عبادة، وأنه لله — سبحانه – الذي يحاسب عليه، وكيف أن للصائم فرحتين: عند صومه وعند لقائه ربه، كما ينبغي أن يتعلم الأبناء أن الصوم هو صوم القلب عن المحارم، كما أنه صوم الجوارح عن كل محظور يغضب الله — سبحانه وتعالى — قبل أن يكون صوم البطن عن الطعام والشراب. كما روى أبو داود من قوله ﷺ: «**رب صائم ليس له من صومه إلا الجوع والعطش**».

موقع المسلم.

صيام الصغير بالتدرج

أطفالنا يتشوقون للصيام في شهر رمضان المبارك، فهم يرون مظاهر رمضان تنشر من حولهم. ويريدون أن يشاركوا في هذه المناسبة، وينالوا من بركات هذا الشهر الكريم، إلا أن بعض الأسر تخاف على أطفالها الصغار، وتمنعهم من تجربة الصيام في حين نجد أسرا أخرى تأمر أطفالها الصغار بالصيام، وبين هؤلاء وأولئك آخرون يتدرجون مع أطفالهم في الصيام، فيتركونهم يصومون جزءا من اليوم؛ ليتعودوا على الصوم عندما يكبرون.

(الدعوة) استطلعت آراء بعض الأطفال الذين كانت لهم تجربة مع الصيام، وسألت بعض المختصين حول الطريقة المثلى لتعويد الأطفال على الصيام.

عبد الله الهديان (١٠سنوات) يقول: أول يوم صمت فيه كان عمري سبع سنوات، و لم أصم أكثر من خمس ساعات، وأذكر أنني كنت في الصف الثاني الابتدائي، وعندما كنت أعود من المدرسة كنت أشعر بجوع شديد لا استطيع تحمله، فكنت أضطر للإفطار، لكني في العام الماضي تمكنت من صيام عدة أيام؛ فقد كنت أصوم يوما، وأفطر يوما، ثم في النصف الثاني من الشهر بدأت أصوم يومين، وأفطر يوما، حتى وصلت إلى آخر الشهر بصيام أربعة أيام متتالية، وهذه السنة أنوي ألا افطر إلا إذا جعت كثيرا أو تعبت، و لم أتحمل.

ويؤكد والد عبد الله أنه سعى إلى أن يعود أولاده على الصيام التدريجي حتى لا يكون عبئاً عليهم، وقال: لم أرغم أيا من أبنائي على الصيام، فقد بادروا برغبتهم إلى الصيام، لكنني مؤمن بضرورة ألا نحمل الأطفال فوق طاقتهم، وكنت أحرص على حثهم على الإفطار خاصة أنهم ليسوا ملزمين بأداء الفريضة في هذه السن.

أحب رمضان

زينب محمد (٩سنوات) تقول: أنتظر شهر رمضان سنة بعد سنة؛ لأنه غير بقية الأشهر، فأنا أحصل فيه على كثير من الهدايا، وأذهب فيه مع أبي وأمي إلى المسجد من أجل صلاة العشاء والتراويح، وهناك أصلي وراء الإمام، وأقرأ القرآن، وألعب مع صديقاتي بساحة المسجد الخارجية إذا تعبت من الصلاة، وقد صمت أول مرة يوماً كاملاً العام الماضي، ولكن لم أستطع تكرار ذلك؛ لأنني شعرت بتعب، خاصة وأن شهر رمضان يأتي، ونحن في المدرسة، وأنا أجوع في المدرسة كثيراً، ولا أستطيع التحمل، وأحب رمضان؛ لأن العيد يأتي بعده، وهو أجمل الأيام، فأنا أذهب في رمضان مع أمي للسوق حتى نشتري ملابس جديدة للعيد، وأحب رمضان أيضا؛ لأننا نجتمع عند المغرب جميعا على مائدة الإفطار ننتظر الأذان، وأنوي أن أصوم أكثر من يوم هذا العام، لأن أخي عندما كان عمره تسع سنوات صام عشرة أيام، وسأصوم عشرة أيام أنا أيضا في هذا الشهر من رمضان إن شاء الله.

تحدّ لأختي

أسامة الأصقه (١١سنة) يقول: كنت أنصاع لأوامر والدي في السنة الأولى من صيامي، وأفطر عندما كانا يشعران أنني متعب، و لم يفرضا علي الصيام ولا مرة، بل كان صومي برغبة مني وحبا في ذلك، حيث كنت أرى أبي وأمي وإخوتي الكبار صائمين كلهم، ويجلسون على مائدة الإفطار، وهم ينتظرون المؤذن، وكنت أنا لا أشاركهم هذه التجربة وهذه الفرحة، فبدأت أصوم، وفرحت كثيراً مثلهم، غير أنني كنت أجوع أحياناً، وأصر ألا أفطر تحديا لأختي الصغيرة، فكنت أنا وهي دائما نتنافس من يصبر وينهي نهاره صائما، ومرة واحدة أفطرت، وبقيت هي صائمة، وهذا ما جعلني أرفض الإفطار في هذا الشهر، خاصة وقد أصبح عمري ١١سنة، وأصبحت أستطيع الصيام أكثر من قبل، وأنا عندما أصوم لا أنتظر هدية من أبي أو من أمي؛ لأن هذا واجبي، وأنا أؤدي فرضا من الفرائض التي فعلها أبي وأمي والتي أمرنا الله بها من أجل أن نشعر بجوع الفقير، ونعطف عليه، ومن أجل أن يصبح جسدنا نظيفا، ونريح معدتنا خلال هذا الشهر، ونتقرب إلى الله في العبادة أيضا.

قدوة حسنة

هناء المفلح (موظفة) تقول: نظرا لتجربتي مع بناتي في شهر رمضان، فأنا أبدأ تهيئتهن لهذا الشهر قبل قدومه، وذلك بالدعاء أمامهن الدعاء التالي «**اللهم بلغنا رمضان**» وأتركهن يتساءلن عن هذا الشهر، فأشرح لهن على حسب سنهن أهميته في حياة كل مسلم، وأركز على فضل الاجتهاد فيه بالعبادة، وأجعلهن في شوق لقدومه، أما في شهر شعبان، فأضع بالتعاون معهن جدولاً لقراءة القرآن يضم كل أفراد الأسرة، ويتضمن الجدول مراجعة الحفظ السابق، وحفظ الجديد والتلاوة، والحمد لله بناتي يحفظن في شهر رمضان جزءاً كاملاً في كل عام، ويراجعن جزأين من القرآن تلاوة، كذلك أدربهن على صلاة التراويح، وأصطحبهن معي كل ليلة، ولبناتي حصالة نقود عادة ما تفرغ محتوياتها خلال هذا الشهر، فهن يأخذن من الحصالة كل يوم بعض النقود ليضعنها في صندوق المسجد، أو لإعطائها لمسكين أو فقير.

التشجيع ضروري

أم مساعد (ربة منزل) تقول: كنت قد عودت أبنائي على صيام بعض الأيام التي ورد فيها الأجر كأيام عاشوراء وغيرها، فإذا جاء رمضان عقدت لهم جلسة أسرية أبين لهم فضائل هذا الشهر، وكيفية تنظيم الوقت فيه، ويكون لنا في كل ليلة جلسة لنستفيد، وأكون قد أعددت مخططا لهذه الجلسة يحتوي على حفظ كتاب الله

أو تفسيره أو حتى مسابقة مثمرة يكون للرابع فيها هدية مادية، وحين أدربهم على الصيام أعلمهم أن يكون ذلك لله وحده لا لرغبة في الفوز بهدية أو غير ذلك، وأحاول أن أقوي في قلوبهم مراقبة الله، وأشرح لهم أن الله يراهم أينما كانوا، فيجب عليهم ألا يخونوا الأمانة، وأقول لهم: أنتم تستطيعون الأكل والشرب دون أن يراكم أحد، لكن الله سيراكم، وأنتم تصومون لله، وليس من أجل البشر، فيجب عليكم فهم ذلك، وأرغبهم بأشياء أخرى، ولا ألزمهم بإتمام الصيام إلى أذان المغرب، بل كل حسب سنه، فمساعد الكبير عندي عمره عشر سنوات يصوم النهار كاملا، أما فاطمة، فتصوم لأذان العصر. ومحمد، لأذان الظهر، كلما كبر الصغير زاد الوقت عنده في الصيام حتى يكمل النهار ويكون قادرا عليه بألا يرهق، وأحرص أيام رمضان على السحور، فهو مفيد جدا، وخصوصا للأطفال، وأنا أعرف من تجربتي مع أبنائي أن الذي لا يتسحر لا يستطيع إتمام أكثر من نصف المدة التي كان يصومها أيام صيامه، وهو متسحر، وأركز أيضا على قضية الصلاة فرضا فرضا جماعة في المسجد، فالمسجد قريب من بيتنا، ويكون لصلاة التراويح طعم خاص، حيث يتهيئون للذهاب للمسجد مع أذان العشاء، ويرتدون الثياب الجديدة، ويتعطرون وأراهم في قمة سعادتهم في تلك الساعات، هذا هو شهر رمضان بالنسبة لي ولأسرتي كله طاعة وعمل وسرور ورحمة من الله.

إبراهيم إسماعيل يقول: أعتقد أن تجربة الصيام تبدأ قبل سن البلوغ بالنسبة للأطفال بتدريب الطفل على الصيام في سن مبكرة

تدريجيا؛ كأن يبدأ الطفل وهو في سن السادسة والسابعة بصيام ثلث اليوم، ثم نصفه، ثم اليوم كله، أما بالنسبة للدور الذي تقوم به العائلة في ذلك، فهو دور عظيم يبدأ بالقدوة والأسوة الحسنة، فإن كان الأبوان يحبان هذا الشهر، ويصومانه طاعة وإيمانا واحتسابا، وليس عادة، فإن الأبناء يقتدون بهم، ويجب الانتباه إلى التشجيع المستمر للأطفال والثناء عليهم أمام الأقارب والأصدقاء، ويجب الحرص على وجبة السحور، حيث حث عليها رسول الله ﷺ فقال: «**تسحروا فإن في السحور بركة**» فوجبة السحور عبادة وطاعة لله؛ لأنه من أطاع الرسول فقد أطاع الله، ولا أعتقد أن الصوم بالطريقة التي ذكرتها يؤثر على صحة الطفل ما لم يكن الطفل يعاني من أمراض تمنعه من الصوم مثل السكري وغيره من الأمراض، وأعتقد أن الطفل في سن الطفولة الأولى بين ٥-١٠سنوات لا يحتاج إلى الترغيب في الصوم أو غيره من العبادات؛ فهو بطبيعته يكون في قمة الطاعة إذا وجهه من حوله إلى ذلك، وهو بطبيعته يميل إلى تقليد والده وأمه.

طريقتان مهمتان

الشيخ محمد الراشد مدرس العلوم الشرعية وخطيب جامع ابن الأثير يقول: هناك طريقتان نافعتان فعالتان لإنشاء جيل صالح صاحب مبادئ وقضية سامية.. يؤدي المهمة التي خلقه الله من أجلها، وهما تهيئة البيئة والجو السليم والترويض الصحيح، أما البيئة، فلها دور كبير وأثر عظيم في نشأة الطفل وإخراجه شاباً وشابة لا

صبوة لهما، كل واحد منهما مبشر بالجلوس تحت ظل عرش الله يوم لا ظل إلا ظله، والدليل على ذلك أسلوب النبي ﷺ، فقد أخبرنا أن الرجل الذي قتل مائة نفس ثم تاب، فأرشده العالم إلى الخروج من المكان والبيئة التي كان يعصي الله فيها، والتي فيها قوم سوء يعصون الله تعالى، فمن العسير جدا أن ينشأ جيل صالح نساء ورجالاً، إذا لم تكن البيئة صالحة، والجو مهيئا صافياً.

وأما الأسلوب المرغب المشوق فهو من أهم الأساليب التي تنشئ الجيل الصالح المثمر: تخرج شبابا يشعرون بالمسؤولية، ونساء مربيات يربين شعبا طيب الأعراق..

وهاتان الطريقتان (البيئة الصالحة، والأسلوب المرغب المشوق) من أفضل الوسائل لتربية أطفالنا على الصيام، فمن العسير أن نرى طفلا راغباً بالصيام، وحوله الكبير والصغير مفطر.

ولا بد للمربي والمربية من إنشاء جو مرح في رمضان، وإحداث أساليب تجعل جو رمضان جميلاً لا ينسى، الجو الجميل الذي كنا نعيشه أياماً لا أنسى الحركة المستمرة قبل المغرب بساعة، ولا أنسى اجتماعنا حول مائدة الطعام قبل الأذان بدقائق، كلنا ينتظر قول المؤذن: الله أكبر، فإذا أذن ارتفعت الأصوات بلا شعور: (أذن أذن) ..فمثل هذا الجو المشوق المرغب يجعل الطفل يندفع إلى الصيام اندفاعا لا نظير له، وهكذا كان السلف الصالح ينشئون جواً من الروحانيات ترغيبا في الصيام، فقد كان عبد الله بن عمر – رضي الله عنهما – إذا أفطر جمع أهله وولده ودعا.

وهذا الجو المفعم بالحيوية والروحانية والفرح والسرور خير وسيلة لمحافظة الطفل على الصيام منذ نشأته، وحتى كبره.

وأما الترويض والتعويد والأسلوب فخير وسيلة لتحبيب الأطفال في هذا الركن العظيم من أركان الإسلام، فهو عبادة روحية جسدية، ينبت في نفس الطفل الإخلاص، ومراقبة الله تعالى حيثما كان، وقوة الإرادة، والشعور بآلام إخوانه من المسلمين في أنحاء الأرض، الذين جاعوا سنة كاملة، ليلاً ونهاراً، وأما هو فقد جاع شهرا واحداً نهاراً فقط، وعندئذ ينبت في نفسه العطف والحنان والرقة والرحمة، ويعلم أن علامة الشقاء أن تذهب الرحمة من قلوب العباد.

قال الإمام البخاري في صحيحه: باب صوم الصبيان، ثم روى البخاري، وكذلك مسلم عن السيدة الربيع بنت معوذ قالت: أرسل النبي ﷺ غداة عاشوراء إلى قرى الأنصار: «**من أصبح مفطراً، فليتم بقية يومه، ومن أصبح صائما فليصم**» قالت: (فكنا نصومه بعد، ونصوم صبياننا، ونصنع لهم اللعبة من العهن، فنذهب به معنا، فإذا سألونا الطعام، وفي رواية: فإذا بكى أحدهم على الطعام أعطيناهم اللعبة تلهيهم.

وهذه الطريقة نافعة جداً ومشوقة، فلا بد من تحضير الهدايا للأطفال، ولا بد من وسائل تنسيهم الجوع، ولا بد من هدايا تعطي لهم عند الإفطار، تشجيعاً وتثبيتاً، وحبذا لو كانت الهدية ثمينة، ليشعر الطفل بعظمة هذه الفريضة وقيمتها، وهكذا كان دأب

السلف، فقد كان الإمام العابد الفقيه عروة بن الزبير يأمر بنيه بالصيام إذا طاقوه.

ولا بد أن نعود الأطفال على المعاني الروحية خلال الصوم، فتزرع في نفوسهم حرمة الغيبة والنميمة والكذب وكل مساوئ الأخلاق، ونبين لهم أن الأجر والثواب يذهب بهذه الصفات، فكم من صائم ليس له لمن صيامه إلا الجوع والعطش.

لا تجبروهم على الصوم

ويقول الدكتور عادل الشافعي اختصاصي طب عام في مركز الرياض الطبي: يسأل الكثير من الآباء والأمهات عن تأثير الصيام على أطفالهم من الناحية الطبية، وهم بين الرغبة في أن يصوم الطفل حتى يكون مسلماً على الطريق القويم، وبين الخوف عليهم من الصيام، فمن الناحية الطبية فإن الطفل له معدل مختلف في النمو عن البالغين، فهو ينمو بسرعة أكثر بكثير، وهذا يتطلب الوقود اللازم لذلك، ومصدره الأساسي هو الطعام والشراب، هذا من ناحية، أما الأمر الثاني، فإن طبيعة الطفل أنه يتحرك كثيراً ويلعب ويبذل جهداً أكبر بكثير من الكبار، وهو في حاجة إلى طاقة أكثر، والأمر الثالث، أن الأطفال عادة ما تكون الدهون والشحوم تحت الجلد وأماكن تخزينها في الجسم أقل بكثير عما سواها في البالغين، وهذا يعني أنه ليس لديهم ما يضطر الجسم لحرقه من الدهون في حال لم يتناول الطعام، كما يحدث لمن يخضع للحمية، كل هذه الأمور تجعلنا نفكر كثيراً قبل أن نجبر الطفل على الصوم أو يتفاخر أحدنا

إن لم يتجاوز السابعة، ويصوم شهر رمضان، وهو لا يدري أنه أرتكب خطأً في حق طفله وفي حق نفسه أولاً.

والسؤال الذي يخطر ببال كل مسلم كيف يتعامل بالطريقة الطبية السليمة حتى لا يؤثر على صحة الطفل ونموه؟ أقول له: انظر إلى حالة طفلك الصحية، فإن كان يعاني من أي أمراض مزمنة أو سوء تغذية أو فقر دم، أو كان معدل نموه أقل من الطبيعي، فيجب أن تبعده عن الصوم، أما إذا كانت حالته جيدة وطبيعية، فإننا نفضل أن يكون الصيام بالنسبة له تدريجيا، كأن يبدأ في صوم نهاره حتى أذان الظهر أو أقل ولأيام قليلة ثم في العام المقبل يكون لأذان العصر، وتزيد الأيام عدداً عما كانت في العام الأول، ثم العام الثالث نحاول أن يكمل اليوم كله، ولو ليوم أو أكثر من باقي الأيام التي لا تكتمل.

وهذا يتم بتشجيع الطفل مع ملاحظة حالته وإجباره على الإفطار إن بدأ يشحب لونه أو تعرض لأعراض الجفاف أو عدم المقدرة على الحركة، ففي مثل هذه الحالة يجب إفطاره بكأس عصير محلي حتى تتحسن حالته، وأتصور أن يشجع الأبناء على تناول وجبة السحور، فكم تدخل السعادة على الأطفال؛ لأنها تشعرهم بأنهم قد كبروا ونضجوا، وأتصور أن العمر المناسب لهذه الحالات يبدأ من سن التاسعة أقل أو أكثر، فيأخذ ثلاث سنوات أو أقل في التدريب على الصوم، وبعدها يكون صائما كاملاً، فالتدرج هو أفضل الطرق للتعود على الصيام، لأن الصوم جزآن: الأول: هو الإرادة والتصميم أو النية، وهي الأهم. والثاني: هو الامتناع عن

الطعام والشراب، وهو الأسهل، لذلك نجد من لم يصم وهو طفل صغير يجد صعوبة بالغة في الكبر عندما يبدأ الصوم، والأهم عدم إصرار الأهل على صوم الطفل عندما يروا من في سنه قد صام؛ لأن لكل طفل حالته الخاصة، حرصا على سلامة وصحة الأبناء حتى يتمكنوا من الصوم لليوم الكامل.

ويرى الشيخ أحمد بن إبراهيم القاسم – عضو مركز هيئة الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر بحي الروضة - أن الإسلام قد حث على تعويد الأطفال، وتمرينهم عليه وترغيبهم فيه بما لا يشق عليهم سواء كان ذلك في رمضان أو غيره.

وحتى في عهد الصحابة والتابعين ومن بعدهم كانوا يربون أطفالهم على الصيام، وكانوا يعتادون ذلك، فقد رفع لعمر بن الخطاب – رضي الله عنه – رجلا قد شرب الخمر في نهار رمضان. فعثر فقال له عمر: على وجهك أتفعل هذا وصبياننا صيام؟ وكان – عمر رضي الله عنه – يأمر من ميز من الأطفال، فيأمرهم بالصلاة والصوم، فدل ذلك على مشروعية صيام الأطفال، وتعويدهم ذلك لينشئوا على الطاعة والعبادة، ويكونوا عبادا صالحين.

وحول السن المناسبة التي ينبغي أن يبدأ الطفل فيها الصوم قال الشيخ القاسم: ليس لبداية الصوم للطفل سن معينة ما دام لم يبلغ سن التكليف الذي يؤم به، ويكون فرضا في حقه، ولكن استحب أهل العلم كالإمام أحمد – رحمه الله – أن يبدأ الطفل الصوم منذ

العاشرة، ويعود عليه، واستحب الإمام الشافعي – رحمه الله – أن يعود الطفل على الصوم إذا بلغ السابعة من عمره، وبعض الآباء قد يتركون الأمر حسب رغبة الطفل يصوم متى شاء، ويفطر متى شاء وغالب الأطفال يتشوقون للصيام عندما يبلغون سن الثامنة أو التاسعة.

ومن أجل تعليم الأطفال الصوم وتعويدهم على الطاعة والعبادة ينصح الشيخ أحمد القاسم الآباء أن يكونوا قدوة صالحة لأبنائهم في الطاعة والعبادة حتى ينشأ الطفل على ما يرى من والديه من طاعة وعبادة، فيعمل مثلهم وعكسه بعكسه.

وإحسان تربية الأطفال منذ صغرهم ونعومة أظفارهم على فعل الخير وحب أهله وكره الشر وأهله، وقراءة سير وقصص أطفال الصحابة والتابعين ومن بعدهم ممن يقتدى بهم، وحث الأطفال على التشبه والاقتداء والسير على طريقهم ومتابعة الوالدين للأطفال متابعة مستمرة سواء في المترل أو المدرسة أو الحي وعدم اختلاطهم بمن يضرهم، ووضع الحوافز والهدايا للطفل، وتشجيعه بين الأهل والأقارب إذا قام بفعل طاعة حتى يستمر في الطاعة والعبادة، ولا يكسل أو يمل، وأخيراً الدعاء للأبناء بالصلاح والهداية والثبات على دين الله، كل ذلك أكبر معين على قيامهم بالطاعة والعبادة والاستمرار فيها.

جلسات رمضانية طوال العام:

من جانبه يقول الدكتور خالد بن سعود الحليبي بجامعة الإمام:

إنه مما لا شك فيه أن الطفل في الإسلام يمثل لبنة اليوم وبناء المستقبل، ولذلك عني به عناية فائقة، ولم يتجاهله التشريع الإسلامي بشتى أحكامه، ومن ذلك صومه في رمضان.

ويضيف د.الحليبي أن من أبرز الظواهر الاجتماعية بشهر رمضان المبارك مائدة الإفطار، حيث تجتمع الأسرة الواحدة بما فيها أطفالها حول الطعام في انتظار لحظة الأذان لتناول الأكل بعد الإمساك عنه، طاعةً وتعبدًا لله تعالى، وفي هذه اللحظة هناك كثير من الجوانب تستحق أن تقف أمامها لنتأملها؛ لتكون لنا منهجاً دائما لمستقبلنا، ولعل الذهاب هذا الشعور الأسري الشفاف الذي يتضوع عوداً وعنبراً حين يضم الوالدان أولادهما إلى كنفهما في إطار حميمي عذب تضمحل فيه كثير من الخلافات الزوجية المتراكمة، وتنسى فيه ضروب المشاكسات والمشاجرات التي تدور رحاها عادة بين الأطفال طوال اليوم يرفرف جو من الصفاء الروحي الذي يظهر في النظرات النقية المتبادلة بين الجميع، وهم ينصتون إلى الأثير لالتقاط التكبيرة الأولى من الأذان، وفي الدعوات الصادقة التي تفيض بها القلوب في هذه اللحظات المحفوفة بأجنحة الأمل القوي في إجابة الله تعالى للدعاء، فيطلب كل منهم أن يدعو للآخر بما يحب من خيري الدنيا والآخرة، ولن يكون شعور الطفل مماثلا لشعور الكبير إذا كان مضطراً، بل إن هذه الدقائق الرائعة تعد نموذجاً حيا يتشكل أمام أعيننا، ليرينا كيف يمكن أن تكون الحياة الأسرية إذا خلت من المنغصات، وصفت من المكدرات المعيشية، وكان اجتماعها على طاعة وعبادة.

إذن، فلماذا لا تشجعنا هذه التجربة المتكررة يوميا بنجاح مبهر على القيام بجلسات مماثلة طوال العام تجتمع فيها الأسر على درس إيماني كل اثنين أو خميس قبيل المغرب، لحضور عشاء خفيف يفطر منه الصائم، ويطعم المفطر، وتنتعش فيه العواطف الأسرية المهضومة في كثير من البيوت بسبب انشغال الوالدين عن أولادهما طوال الأسبوع؟!

ماذا تفعل الأم عندما تفاجأ بأن أحد أطفالها لا يصوم رمضان، ويخبرها بأنه صائم؟

تجيب عن هذا السؤال د.هبة عيسوي أستاذة علم النفس بكلية التربية موضحة أن صيام الطفل مسؤولية ملقاة على عاتق الأم، وهي صعبة؛ لأنه لا يدرك أهمية الصيام في هذه المرحلة، وحين تفاجأ الأم بأن طفلها يدعي بأنه صائم بينما يتناول الطعام دون علمها، فعليها اتباع الآتي:

*تحفيز ابنها على الصيام بطريقة علمية بإعطائه مكافأة عن كل يوم يصومه.

*عدم مواجهته بخطئه، وبأنه أفطر، وكذب عليها، ولكن عليها أن توضح له بشكل غير مباشر عواقب هذه السلوكيات الخاطئة مثل الكذب، وعدم الصيام من خلال حكايات تحمل هذا المعنى.

*فرض الصيام على طفلها بشكل تدريجي يتناسب مع سنة.

*الإكثار من الثناء عليه حين يصوم أمام الأسرة.

*تشجيعه على الصيام بالسماح للصائمين فقط من الأسرة بالجلوس على مائدة الإفطار، حتى يعي أن الشخص المفطر يرتكب خطأ كبيراً.

*عدم وضع الحلويات والطعام المفضل للطفل أمامه قبل الإفطار، حتى لا تضعف عزيمته.

*إشاعة جو ديني وبهجة في المترل، حتى يشعر طفلك بأهمية هذا الشهر، واختلافه عن باقي الأشهر.

مجلة الدعوة.

صيام الصغار بدون مضار

إن أنسب سن لتدريب الطفل العادي الذي ليست له ظروف مرضية خاصة على الصوم ما بين ٧ إلى ٨ سنوات، إذ تحاولين إقناع طفلك الذي يكون مغرما بتقليد الكبار – في الامتناع عن الأكل والشرب خلال نهار رمضان، مع التوضيح له مشروعية الصيام وفرضيته على المسلم، ومن أفضل البرامج الغذائية المناسبة للطفل أن تراعي في التغذية الصحيحة أن تكون متوازنة لطفلك الصائم، فيستحب تأخير السحور للجميع، فهذا الإجراء من شأنه أن يتيح للجسم كمية كبيرة من الطاقة لوقت أطول، مما يفي بحاجة أجهزة الجسم للطاقة اللازمة للقيام بالأنشطة الحيوية المعتادة، كما يشعر الطفل بالشبع لوقت طويل من نهار رمضان، هذا بالإضافة إلى أن تأخير السحور تطبيق لسنة النبي ﷺ.

وجبة الإفطار

ينبغي أولاً تعجيل الإفطار، وإراحة المعدة قليلاً قبل تناول الإفطار الذي يجب أن يكون متوازنا، بحيث يفي باحتياجات جسم الصغير من العناصر الغذائية الأساسية مثل أغذية الطاقة ممثلة في الخبز والأرز والمكرونة والبطاطس، وكذلك الدهون كالزيوت والزبد والسمن والقشدة، ومواد البناء الموجودة في البروتين الحيواني (اللحوم –الأسماك – البيض – اللبن) أو البروتين النباتي الموجود في البقوليات، ومن المواد المهمة جدا لجسم الصغير الفيتامينات والأملاح والتي تتوافر في الفاكهة والخضروات الطازجة كالبقدونس

والخس والجرجير والسبانخ والخيار والجزر والطماطم، فإذا روعيت هذه القواعد الغذائية في طعام الطفل الصغير في وجبتي الإفطار والسحور، فلا داعي للخوف على صحته.

كتيب: ما يهم الصائمات في رمضان.

رؤية طبية

ساعدوا أطفالكم على الصيام

الطفل يرى ويسمع ويقلد، وأول مصدر أمامه لكل ذلك هو البيت الذي يجب أن تظهر به معالم الحفاوة برمضان حتى يكبر، وهو يرى سعادة ذويه وإخوته بقدوم الشهر المبارك، يجب ألا يرانا الطفل نتأفف من الجوع، فهو وإن كان صغيرا، لكنه يفهم المشاعر وألا نفهمه أن الأمر جوع وعطش، بل هو سرور وحبور وفوق ذلك ثواب عظيم، يجب أن نعلم أن الصوم لله تعالى، والجزاء – حقا – كبير.

طاقة الطفل وتحمله يزداد يوما بعد يوم، ولذلك فقد يكون هذا العام غير قادر على الصيام، ولا عيب في ذلك، ولا إثم، فالصيام يرتبط بمقدرة الصغير والمتزايدة، وعندما يصبح بمقدوره تحمل هذه المسؤولية يجب أن نجعله يقبل عليها بحب واشتياق.

لا مانع إن دربناه قبل أن يصبح في سن التكليف على الصيام المتدرج، كأن يصوم للظهر ثم للعصر، ولا حرج إن كان بمقدوره تحمل بعض الجوع مع تناول بعض الماء إن كان لا يزال – حقا –

لا يستطيع الصيام، فذلك تدريب وتمهيد حتى لا نفاجئه يوما بقولنا (إن وقت الصيام قد حان).

في وقت الإفطار سنكون نحن قدوة، وعاداتنا ستنعكس على أطفالنا بلا شك، فالأكل ليس التهاما بل بتأن وتؤدة، وأنواع الطعام يجب ألا تؤذي المعدة، يجب ألا نشرب بحراً من السوائل منذ البدء، فيقلدنا الصغير، وتؤلمه بطنه.

أما العبادات فندرب الطفل على أدائها وعدم التهاون بها قبل الإفطار وبعده، وفي السحور نوقظه رغم لذة النوم ودفء السرير، وعلينا – بحكمة وفطنة – أن نجعل وقت السحور متعة حقيقية يستيقظ له الطفل غير متحسر على نوم فقده، وأن نحرص على سحور أطفالنا حتى وإن لم تكن بهم طاقة على الصيام، حيث إنهم يتعودون على أداء الصيام رويداً رويداً.

يجب ألا نشعر أطفالنا أن الصيام نوم وكسل، لا ضير إن تأخر الطفل بالنوم قليلاً، ولكن الطامة الكبرى إن رأى أباه ينام طول النهار، ولا يفيق إلا على صوت المؤذن، يجب أن يشعر أن وقت الصيام ثمين، فيكسبه في الطاعة والعبادة وقراءة القرآن الكريم بالإضافة للأعمال الاعتيادية.

الجائزة والهدية يحبهما الطفل، وتحلان في قلبه مسكناً طيبا، لذلك يمكن تشجيع الطفل بالهدية والجائزة لتحفيزه على الصوم.

طفلنا يجب أن يعلم أن ديننا يسر ورحمة، الله سبحانه سمح للمريض والمسافر والكبير الطاعن في السن غير القادر على الصيام، وكذلك الصغير الذي لم يدخل سن التكليف بألا يصوموا، فالله

غفور رحيم.

ورمضان الكريم مناسبة؛ لأن نعود أطفالنا البعد عن بعض الأطعمة التي تقذفها إلينا المصانع بالأطنان، وفيها من الضرر ما يفوق النفع، ونعيدهم للذوق الغذائي السليم، التمر مثلا فيه من الفائدة ما يجعل منه غذاء كاملا، ودواء نافعا بإذن الله، وعندما يرانا الطفل نقبل عليه في الفطور وبالسحور سيقتفي أثرنا في ذلك.

وهو غذاء كامل ودواء نافع بإذن الله، فقد ثبت عن رسول الله ﷺ قوله: «**إذا أفطر أحدكم فليفطر على رطبات، فإن لم يجد فعلى تمرات**»، وقوله: «**إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر، فإن لم يجد فليفطر على ماء، فإنه طهور**» ولقد أثبتت البحوث والدراسات العلمية الفائدة العظيمة للتمر في أحوال كثيرة منها حالة الصيام، حيث إن التمر لذيذ الطعم مستساغ المذاق رائع الحلاوة وسهل الهضم والامتصاص، وهذه الصفات تناسب تماما المعدة الخالية والأمعاء المنتظرة للطعام والكبد الذي يتوق شوقا للغذاء، فالمواد السكرية، ومنها التمر تعتبر أسرع الأطعمة وصولا للكبد، وبهذا يأخذ الجسم الطاقة والحيوية.

أما الماء فإنه يطفئ لهيب المعدة وحرارة الصيام، وينبه المعدة لبدء علمية الطعام، ويروي العروق التي نضب ماؤها.

طعام الفطور بالطبع يحتوي الأطعمة الشهية حسبما يتيسر بمشيئة الله تعالى، ولكن علينا الحرص على اللبن والحليب، ففوائدهما يصعب حصرها، وكذلك العسل، أما الفواكه بأنواعها المختلفة،

فإنها أغذية سخرها الله تعالى؛ لتكون طعاما لنا، وفي كل صنف منها فوائد عديدة، وكذلك الخضار، فإنها لا تقل نفعا عن الفواكه والثمار.

د.عبد المطلب السح

اختصاصي أول طب الأطفال

مجلة الأسرة / عدد٩٠ رمضان ١٤٢١هـ.

مشاركة الأسرة أول النهار
وهجوم على الثلاجة في آخره

عندما قررت أم محمد أن تحضر طعام الفطور لطفلها، صبيحة أول يوم من شهر رمضان المبارك في العام الماضي، فوجئت بأنه صائم، بعفوية قال الصغير أحمد (لا يمكن أن أتناول الطعام الذي أعددته لي، فأنا مثلك صائم) حاولت الوالدة أن تثني ابنها عن قراره خاصة أنه لم يتناول طعام السحور، وبالتالي لن يستطيع الصوم طيلة النهار، لكنه لم يستسلم، ويأتي صيام أحمد (ست سنوات) تقليدا لشقيقه محمد وعبد الله الذين يكبرانه قليلاً.. (أنا كبير كشقيقي، ويمكنني الصوم مثلهما) يؤكد أحمد.

تركته الأم لكنها كانت متيقنة من أن جسده الغض سيتعب، وكان ما فكرت به، حيث أتاها الطفل فور سماعه أذان الظهر ليقول لها (أمي، لقد حان وقت الإفطار، وأنا جائع جدا).. ضحكت الأم في سرها، لكنها لم تتأخر في تصحيح معلومات طفلها بأن الإفطار يأتي عند المغرب، وليس ظهراً، فبادرها بتلقائية طفولية (لكني صغير، ويمكني الصيام لنصف نهار فقط) وتكرر الأمر، وكان الطفل يعتاد الأمر، وبدأت قدرته على التحمل تزداد رغم صغر سنه إلى أن استطاع إكمال يوم واحد من الصيام. هذا العام يستعد أحمد للصيام، لكن بشكل جدي، بعد أن كانت تجربته الماضية مثمرة، فهو يأخذ الأمر على محل الجد، خاصة أن أشقاءه (يصومون في سن

مبكرة بتشجيع من الوالد) كما تقول أم محمد.

حال يوسف (تسع سنوات) مختلفة قليلاً، فهو طفل كثير الحركة وعنيد، لذا لا ينصاع لنصائح والديه بمشاركتهم الصوم خلال الشهر الفضيل..(أحيانا يقول إنه صائم ليسكتنا، لكن أفاجأ بأن بعض الأطعمة تختفي من الثلاجة، فأراقبه لأجد أنه مفطر) تقول والدة يوسف:

وتعتمد الوالدة أسلوب الترغيب مع يوسف، لكنه لا يجدي نفعا في الأحوال العادية (إلا إذا كانت المكافأة كبيرة، لكنني صرت أخفف من هذا الأسلوب كي لا يعتاد يوسف على الأمر، فعليه أن يعرف وجوب الصوم لله، وليس لنيل مكافأة مني).

وهنا كان لا بد من اعتماد أسلوب الترهيب (بدأنا نشرح له ماهية الصيام من الناحية الدينية، وشددنا على أهمية الصوم وفضائله، وكيف جعل الله تبارك وتعالى الجزاء عنه له وحده، حيث فهم إلى حد كبير معنى القول «**كل عمل ابن آدم له إلا الصيام، فإنه لي، وأنا أجزي به**» وبدأ يشعر بأننا نريد له الأفضل، وإن كان لا يلتزم بالصوم طوال الوقت.

ساهمت أحاديث الوالدين في تقوية عزيمة الطفل ودفعه لإكمال أيام الصيام طمعا في الجزاء الإلهي، لكنه لا يتردد من وقت لآخر في طلب مكافأة الوالدين على صيامه.

(صمت لأول مرة منذ خمس سنوات، كنت في الثامنة من عمري، وكان الأمر مجرد تحد بيني وبين رفاقي) وبين اللهو والجد

كان الطفل يصوم نصف نهاره، وبتشجيع من الأهل ورغبة بالتشبه بالأصحاب صار يكمل حتى العصر) لكن كنت أشرب حين أشعر بالعطش، لكن استمر بالصيام عن الطعام) وفي العام التالي صام طلال عشرة أيام من رمضان..) أبي صار يشجعني، ويقدم لي الهدايا إذا أتممت النهار كله حتى المغرب).

كان شعور طلال بأنه (كبير) يجعله مصرا على القيام بما يقوم به الكبار في العائلة، كنت أستيقظ لتناول السحور والصلاة، وكنت أمضي فترة بعد الظهر نائما لأستطيع تحمل الجوع والعطش).

وهكذا بات الشاب الصغير من المواظبين على ممارسة طقوس الشهر الفضيل، وتشارك سارة (٩سنوات) مع شقيقها طلال تجربة الصيام (كنت أتفق مع رفيقاتي في المدرسة على الصيام، وهكذا كنا نأخذ الموضوع بشكل جدي إلى أن بات الصيام عادة متأصلة فينا).

وكان صيام فاطمة (١٤سنة) بتشجيع من الأسرة، فقد استخدمت أمها أساليب عديدة لدفعها للصيام فكانت (تعد لي المأكولات التي أحبها، والحلويات اللذيذة، وتعطيني المال من وقت لآخر) وتدرجت الصغيرة بالصيام (بداية يوم في الشهر، ثم أيام عدة في الأسبوع ثم أسبوع في الشهر، وهكذا حتى صارت تكمل الشهر كله). واليوم لم يعد لي دافع للصوم إلا رضوان الله عني) تؤكد الصبية الصغيرة..

ودخلت منى (٨ سنوات) تجربة الصيام تقليدا للكبار في عائلتها، حيث استطاعت مع تخوف أمها على صحتها أن تصوم بدون مشاكل تذكر) كانت تقول لي: إن الصوم قد يؤثر على

دراستي؛ لأنني بحاجة للغذاء، وقد أصادف مشاكل في استيعاب الدروس) لكن بفضل إصراري على الأمر تمكنت من التغلب على الإرهاق وصمت، وكانت تجربة ناجحة).

فيما ترى المعلمة ألفت صقر أنه من الضروري تشجيع أبنائنا بكل الوسائل على الصيام، والتعود عليه في سن مبكرة)، واعتبرت أن هذا واجب كل أم مسلمة تحاول أن تنشئ أجيالاً على القيم والمبادئ الإسلامية منذ الصغر).

ومن جهته يرى الدكتور أمين رشاد، طبيب الأطفال، أنه إذا كانت بنية الطفل قوية وتكوينه الجسماني يسمحان بالصيام، فيمكن تشجيعه تدريجيا على الصيام، ويشدد على ضرورة متابعة الأهل لتغذية طفله الصائم خاصة أن السكريات تقل في الجسم نتيجة الصوم والحركة، لذا يشعر بالعتب، وهنا يجب الانتباه لذلك، ولنوعية طعام الطفل؛ ليقدر على الاستمرار. نوه رشاد بأهمية وجبة السحور التي يجب أن تأتي في وقت متأخر، وتحتوي على كميات كافية من السكريات التي تؤمن للطفل الطاقة اللازمة لنشاطه خلال النهار حتى لا يشعر بالتعب في المدرسة وخلال اللعب.

وفي مطلق الأحوال يبقى الشهر الفضيل فرصة لتعليم الطفل كيفية التقرب إلى الله، والسير على التعاليم الإسلامية الصحيحة، لبناء أجيال مؤمنة.

جريدة الشرق الأوسط

١٣ رمضان ١٤٢٦هـ

صيام الصغار..

نصائح وإرشادات

يرى المختصون أنه إذا كانت سن التكليف بالصيام هي سن البلوغ، فيجب أن نعود الطفل على الصوم قبل ذلك تدريجيا، فيمكن أن نبدأ من سن السادسة فيصوم الطفل يومين أسبوعياً مثلا حتى موعد صلاة الظهر ثم يمكن أن تزداد إلى ثلاثة أيام، وفي العام التالي تزيد فترة صومه إلى موعد صلاة العصر، وهكذا حتى تكتمل مواعيد الصيام في سن التكليف وأحيانا قبلها. وهذا التدريج في الصوم يتيح لأنسجة جسم الطفل أن تتعود على الحرمان التدريجي من السوائل والأغذية التي تحتاجها دون أن تتأثر وظائفها بطريقة مفاجئة.

وينبه الأطباء الأمهات إلى ضرورة ملاحظة أطفالهن خلال فترة صيامهم، خصوصا مع الانتظام في الدارسة مما يزيد من المجهود البدني والذهني الذي يبذلونه خاصة الذين يشكون أصلا من بعض المشاكل الصحية، فمن لديه مشاكل في جهازه التنفسي مثل حساسية الصدر نجده يشكو من صداع وزغلله نتيجة سوء التغذية والأنيميا، وأحيانا تكون الشكوى من الإرهاق وسوء الهضم مصاحبة لاضطراب الكبد، وهنا لا بد من أن يبدأ الوالدان في تقليل فترات صيام الطفل تحت سن التكليف والاستعانة بالمشورة الطبية.

وكذلك في حالة إصابة الطفل في سن التكليف بمرض معين لا

بد من استشارة الطبيب المختص، وإذا ما وافق على صيامه، فلا بد من التنسيق بينه وبين والدي الطفل المريض لضامن تنظيم غذائه وتناوله دوائه.

كما ينصح الأطباء الأمهات بضرورة ضبط نشاط الطفل في أثناء ساعات الصيام، فيقلع تماما عن الأنشطة البدنية التي تزيد من إحساسه بالعطش والجوع نتيجة ازدياد حاجة الجسم للماء والسعرات الحرارية لمواجهة هذا المجهود العضلي الزائد، والتركيز على شغل وقت الطفل بألعاب مسلية وأنشطة تعتمد على المجهود العقلي.

وحول النظام الغذائي الواجب اتباعه في إفطاره وسحوره يقول المختصون: إن وجبة الإفطار لا بد أن تعوض كل ما يحتاجه جسم الطفل من السوائل والأغذية نتيجة للصيام، السكريات والنشويات والأرز والمكرونة والخبز والحلوى التي تمد الطفل بالسعرات الحرارية اللازمة لحركته طوال اليوم، وكذلك البروتينات والفيتامينات اللازمة لنموه كاللحوم والخضروات، ويمكن أن يبدأ إفطاره بالمشروبات الساخنة، ولكن بكميات قليلة، ويستمر تناول الطفل للسوائل على فترات تمتد من موعد الإفطار حتى السحور؛ لأن مفاجأة المعدة بكمية كبيرة من السوائل ساعة الإفطار تؤدي إلى الإحساس بالانتفاخ وعسر الهضم.

أما السحور، فهو في غاية الأهمية بالنسبة للطفل، ويفضل فيه الأغذية البطيئة الهضم والامتصاص مثل الفول المدمس والدهنيات بوجه عام كالقشدة والزبدة والجبن بأنواعه والإقلال من المخللات

والأغذية الحريفة في وجبة السحور؛ لأنها تزيد من إحساس الطفل بالعطش في الصيام.

النموذج الأول لوجبة إفطار:

٤-٥ حبات تمر- طبق صغير من شوربة الدجاج أو اللحم بالشعيرية – ٤ ملاعق سلطة خضراء – قطعة لحم متوسطة أو ربع دجاجة أو شريحة سمك متوسطة – طبق من خضار الموسم – طبق متوسط من الأرز أو نصف رغيف.

النموذج الثاني لوجبة الإفطار:

٤-٥ حبات تمر – طبق صغير شوربة عدس – ٤ ملاعق سلطة خضراء -٤ وحدات من السمبوسة أو من الجلاش بالسبانخ -٣ أصابع كفتة – طبق مكرونة صغير أو نصف رغيف.

ما بين الإفطار والسحور:

كوب عصير فاكهة أو فاكهة الموسم – قطعة من الحلويات الشرقية أو كيك أو طبق صغير من الأرز باللبن أو المهلبية.

وجبة السحور:

كوب لبن أو زبادي – طبق صغير فول مدمس بالزيت والليمون مع قطعة جبن أو ٢ بيضة مسلوقة أو مقلية وقطعة جبن أو ٤ حبات سمبوسة باللحم، وقطعة جبن -٥ حبات زيتون -٢ ملعقة عسل أسود بالطحينة أو ٢ ملعقة عسل أبيض أو ٢ ملعقة مربى، وثمرة طماطم أو خيار أو جرجير.

موقع نسيجها

كيف تنظمين حياة الأبناء في رمضان؟

تواجه الأم العاملة في رمضان مشاكل جمة منها تغير مواعيد العمل ومواعيد اصطحاب واستلام الأبناء من المدارس ومواعيد الاستيقاظ والنوم، وكل هذا يندرج تحت المشكلة الأساسية، وهي ضيق الوقت، ولعل أكثر المتضررين في هذا الموضوع هم الأطفال الذين يضيعون بين عمل الأم والتزاماها اللامنتهية في المطبخ، فكيف تنظم الأم حياة أبنائها في رمضان؟

وللإجابة عن هذا السؤال إليكن البرنامج التالي:

*لتكن لك جلسة مع أولادك في بداية رمضان، ويفضل أن يحضرها الوالد حدثيهم عن فضل الشهر الكريم وأبواب الجنة المفتوحة، وأنه فرصة لكل واحد أن يزيد حسناته، ويتقرب إلى الله، وانزلي لمستواهم في التفكير، حدثيهم بما يفهمونه هم عن حب الله وطاعته.

*ضعي معهم نظاماً لليوم وقواعد للاستفادة من الوقت كله، مثلا صممي معهم جدولاً للأعمال اليومية المطلوب أداؤها من مذاكرة وأداء واجبات، ونظميها حسب المواعيد الجديدة في رمضان.

*حددي للعبادات التي تريدين تعويدهم عليها أوقاتاً محددة في

الجدول، مثل: الصلاة في قوهما، وقراءة القرآن الكريم والأذكار والصلاة في المسجد وعدم التشاجر أو التلفظ بألفاظ سيئة، وهكذا.

*قولي لهم بأنك أنت أيضا تريدين الاستفادة من رمضان، لذلك مطلوب منهم مساعدتك في أعمال المترل حتى تأخذي ثواب رمضان أنت أيضا، وحددي لكل منهم أعمالاً واضحة يستطيع أداءها، وأهمها تنظيف غرفهم وملابسهم وكتبهم وكل ما يخصهم.

*إذا كانوا صغاراً لا تنسى أن تشركيهم معك في العبادات؛ ليعتادوا عليها مثل: الصلاة معك والجلوس بجانبك عند قراءة القرآن.

*إذا كانوا كباراً حاولي تعويدهم الصلاة في المسجد إن أمكن، وكذلك صلاة التراويح، حتى ولو أربع ركعات فقط.

*أشركي والدهم معك في ذلك، واجعلي له مسؤوليات محددة مثل: متابعة مذكراهم وقراءة القرآن معهم.

*التلفزيون في رمضان من أكثر الأشياء التي تضيع وقت الأولاد والأسرة كلها، لذلك مهم جداً تحديد واختيار برامج مناسبة لهم يتابعها الأطفال، وفيما عدا ذلك يغلق التلفزيون، وارفعي في بيتك شعار (رمضان شهر العبادة).

*نظمي لهم مواعيد نومهم حسب مواعيد مدارسهم وطاقتهم، سواء كان النوم قبل الإفطار أو النوم مبكرا للاستيقاظ للسحور وصلاة الفجر، ولا تتركي الأمر عشوائياً، وأخيراً، ندعو الله تعالى أن تعم البركة والخير والإيمان في رمضان وبعد رمضان.

جريدة الأيام الجريئة

عمرها تسع سنوات وصامت الدهر

استطاعت طفلة في التاسعة من العمر أن تكمل صيام عام كامل مع عائلتها بعد أن صامت ستة أيام من شهر شوال، والذي تعادل صيام الدهر كاملا، حيث بدأت الصيام ابتداء من ثاني أيام عيد الفطر المبارك، وذلك بعد أن أتمت صيام شهر رمضان المبارك.

ويقول والد الطفلة (ريم) أن ابنته قررت بنفسها أن تكمل صيام ستة أيام من هذا الشهر بعد أن رأت أفراد العائلة شرعوا بصيام الستة أيام طمعاً في الأجر الجزيل والثواب من الله تعالى.

جريدة اليوم العدد ١١٨٣٨٠

المراجع

*مجلة الدعوة

*كتيب: ما يهم الصائمات في رمضان.

*مجلة الأسرة.

*جريدة الأيام البحرينية.

*جريدة اليوم.

*جريدة الشرق الأوسط.

*موقع المسلم.

*موقع نسيجها.

*موقع لها أون لاين.

الفهرس